

Sport in der Fastenzeit

So purzeln die Pfunde!

Die gute Nachricht zuerst: Bereits im Ruhezustand verbraucht unser Körper Energie und damit Kalorien. Dieser sogenannte Grundumsatz kann durch den Aufbau von Muskelmasse noch erhöht werden. Denn je mehr Muskelfasern vorhanden sind, desto mehr Energie verbrennt unser Körper auch. Am meisten Kalorien verbraucht unser Körper aber, wenn man sich körperlich betätigt. „Richtig Abnehmen klappt erst, wenn man mehr Energie verbraucht als man aufnimmt“, so Stefan Schumann, Bewegungsexperte bei der AOK in Nürnberg.

Abnehmen geht am besten mit Bewegung

Neben einer ausgewogenen, gesunden Ernährung ist regelmäßige Bewegung ein absolutes Muss. Dazu zählen bereits Alltagsaktivitäten wie Radfahren und Treppensteigen. Noch effektiver fürs Abnehmen ist jedoch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport. „Am besten geeignet sind dabei Ausdauersportarten, die möglichst viele Muskelgruppen beanspruchen, zum Beispiel Schwimmen, Walken oder Joggen“, so Stefan Schumann. Bei richtig ausgeführtem, moderatem Training wird der Energiebedarf zum größten Teil durch Fettabbau gedeckt. Wichtig ist jedoch, dass das Ausdauertraining regelmäßig über einen längeren Zeitraum erfolgt. Dadurch wird der Stoffwechsel kontinuierlich gesteigert, sodass der Körper auch in Ruhephasen Kalorien verbrennt.

Sport muss Spaß machen

„Gerade fürs Abnehmen ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen,“ erklärt Stefan Schumann. Für Einsteiger gilt, es nicht zu schnell anzugehen. Denn wer sich bereits am Anfang überfordert, der verliert schnell die Freude an der Bewegung. Die Folge: die Motivation sinkt. Der Tipp von Stefan Schumann: „Fangen Sie langsam an! 20 Minuten Training am Tag reichen erstmal völlig aus!“ Langfristig sollte man jedoch täglich eine halbe Stunde einplanen. Aber keine Panik: „wer das tägliche Pensum zeitlich nicht schafft, kann dies mit einer längeren Einheit am Wochenende ausgleichen“, so Stefan Schumann.

Sport und Ernährung

Ihre AOK Bayern begleitet Sie auf dem Weg zu mehr körperlicher Gesundheit und berät Sie rund um die Themen Fitness, Ernährung und Sport. Entdecken Sie jetzt die Angebote unter www.aok.de/pk/leistungen/sport-ernaehrung/.